LEARN® PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO SALVA VIDAS

APRENDE estos pasos para ayudar a alguien que esté pensando en suicidarse.

L — *Busca señales*



Las señales de advertencia pueden incluir pensamientos/sentimientos, comportamientos y experiencias. Pueden ser diferentes para distintas personas, por lo que es mejor seguir los pasos de LEARN cuando veas:

- Un cambio en la personalidad habitual de alguien, su visión de la vida; problemas para dormir, alejarse de sus amigos/actividades.
- Aumento de sentimientos de desesperanza, ira, depresión, vergüenza; o un aumento en comportamientos como el uso de sustancias, la toma de riesgos y lastimarse a uno mismo.
- Si aparecen señales de advertencia relacionadas con un evento, pérdida, o cambio doloroso.

E — *Empatizar y escuchar*



- Sólo escucha. Quienes han tenido dificultades dicen que esto fue lo que más les ayudó.
- Escucha con compasión. Demuéstrales que te preocupa prestándoles toda tu atención.
- Reconoce su dolor y acepta sus sentimientos para que no se sientan juzgados.
- Repite lo que te digan y luego di: “Estás lidiando con muchas cosas. Estoy aquí y quiero ayudar".

A — *Preguntar sobre el suicidio*



- Preguntar sobre el suicidio NO le la idea a alguien.
- Pregunta de una manera que invite a una respuesta honesta. Reporta cualquier señal de advertencia que has notado.
- Estate tranquilo, valiente y directo. Di la palabra "suicidio". Esta preparado para escuchar un "sí".
- Por ejemplo: “A veces, cuando las personas se sienten desesperadas y solas, están pensando en el suicidio. ¿Estás pensando en suicidarte? ¿O... estás pensando en el suicidio?

R — *Reducir el peligro*



- Nunca acarrees solo el riesgo de suicidio! Pide apoyo a adultos de confianza si te preocupa la salud mental o la seguridad de alguien.
- Los padres/cuidadores, maestros, consejeros, entrenadores, ancianos y líderes espirituales pueden ayudar.
- Informar a los adultos de confianza sobre el acceso a medios letales; es decir, alcohol, armas de fuego, drogas, medicamentos y publicaciones sospechosas en las redes sociales.

N — *Pasos siguientes*



- Siempre pide ayuda a un adulto de confianza. Estate preparado para brindarles información crítica.
- Si no hay un adulto disponible, ayuda a conectar a esta persona con recursos de crisis disponibles las 24 horas, como 988. Luego involucra a un adulto lo antes posible.
- Si alguien está en peligro inminente, puede ser necesario llamar al 911.
- Está bien comunicarse con el 988 u otros recursos cuando no hay una crisis solo para saber cómo funcionan.

Línea de vida para suicidios y crisis: 988

- Presione 1: Servicios para veteranos
- Presione 2: servicios en español
- Presione 3: El Proyecto Trevor
- Presione 4: Nativo y Fuerte (WA)

- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra “HEAL” al 741741
- Línea de vida trans: 1-877-565-8860
- El Proyecto Trevor: 1-866-488-7386
- Enlace para adolescentes: 1-866-833-6546

De 6 a 10 p. m., los 7 días de la semana: una línea de ayuda para adolescentes hecha por adolescentes